Міністерство освіти і науки України
Мукачівський державний університет
Кафедра психології

Діагностика і профілактика розладів особистості

Практикум

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Спеціальності С4 Психологія
Галузь знань: С соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

2026
Мукачево

УДК 159.972:616.89-008.44]-07-084(072)

Розглянуто та рекомендовано до друку Науково-методичною радою Мукачівського державного університету протокол №2 від «25» вересня 2026р.
Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, протокол № 1 від «21» серпня 2026р.

Рецензент: д.пед.н., професор Іванова В.В.

Д44

Діагностика і профілактика розладів особистості: практикум для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Спеціальності С4 Психологія / Укладач Б. В. Барчі.– Мукачево: МДУ, 2026. – 39с. (1,8 авт.арк).

Практикум з навчальної дисципліни «Діагностика і профілактика розладів особистості» призначений для організації практичної роботи здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності С4 «Психологія» та спрямований на поглиблення теоретичних знань і формування практичних умінь щодо діагностики, розмежування нормативних і дезадаптивних проявів особистості та визначення напрямів профілактичної роботи.

Кожна тема практикуму містить мету та завдання заняття, методичні рекомендації, запитання для поточного контролю, практичні завдання, ситуаційні кейси та рекомендації щодо їх виконання. Запропоновані завдання спрямовані на розвиток аналітичного мислення, уміння застосовувати психологічні знання до аналізу практичних ситуацій, обґрунтовувати результати та визначати доцільні напрями психологічної допомоги і профілактики з дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.

© *МДУ*

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ	4
Практичне заняття 1	8
Практичне заняття 2	11
Практичне заняття 3	15
Практичне заняття 4	19
Практичне заняття 5	24
Практичне заняття 6	28
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ	33
ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	36

ПЕРЕДМОВА

Методичні рекомендації до проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Діагностика та профілактика розладів особистості» розроблено відповідно до змісту робочої програми навчальної дисципліни та спрямовані на забезпечення системної організації практичної підготовки здобувачів вищої освіти, поглиблення теоретичних знань та формування здатності застосовувати їх під час аналізу психологічних явищ, поведінкових проявів і психопрофілактичних ситуацій.

Дисципліна «Діагностика та профілактика розладів особистості» має міждисциплінарний характер і передбачає опрацювання комплексу питань, пов'язаних із розладами особистості, критеріями норми та патології, агресивною та аутоагресивною поведінкою, залежною поведінкою, порушеннями харчової поведінки, надцінними захопленнями, комунікативними девіаціями, характерологічними та патохарактерологічними реакціями, а також із сучасними підходами до їх діагностики, профілактики та психологічного супроводу.

Загальні методичні вказівки

Практичні заняття є невід'ємною складовою освітнього процесу та спрямовані на забезпечення переходу від засвоєння теоретичних положень до їх аналітичного і практичного застосування. У процесі виконання завдань здобувачі мають можливість систематизувати понятійно-категоріальний апарат дисципліни, здійснювати порівняльний аналіз психологічних феноменів, визначати фактори ризику та захисні чинники, аналізувати психологічні ситуації, формулювати обґрунтовані висновки й визначати напрями психопрофілактичної роботи.

Зміст практичних занять охоплює тематику від загальних положень щодо понять норми, патології та особистісних розладів до аналізу окремих форм девіантної поведінки та розроблення профілактичних заходів. Така послідовність забезпечує поступове формування у здобувачів цілісного розуміння взаємозв'язку між особистісними особливостями, поведінковими проявами, чинниками ризику, механізмами дезадаптації та можливостями профілактичного впливу.

Виконання практичних завдань передбачає застосування аналітичного, проблемного, порівняльного та кейс-орієнтованого підходів. Залежно від теми заняття використовуються відповіді на запитання поточного контролю, аналіз і систематизація наукової інформації, побудова таблиць і структурно-логічних схем, порівняльний аналіз психологічних понять і феноменів, розгляд професійно орієнтованих ситуацій, визначення факторів ризику та захисних ресурсів, а також розроблення профілактичних програм.

Особлива увага під час проведення практичних занять приділяється формуванню навичок диференційованого психологічного аналізу. Здобувачі повинні вміти розмежовувати нормативні індивідуально-психологічні особливості, ситуативні труднощі, дезадаптивні моделі поведінки та прояви, які

можуть потребувати професійної психологічної або медичної оцінки. При цьому практична підготовка не передбачає самостійного встановлення психіатричних діагнозів, а спрямована на формування професійної спостережливості, аналітичного мислення та вміння визначати потребу у своєчасному залученні відповідних фахівців.

Методичні рекомендації також спрямовані на розвиток у здобувачів здатності працювати з науковими джерелами, критично оцінювати інформацію, коректно використовувати психологічну термінологію, аргументувати власну професійну позицію та самостійно формулювати висновки. Виконання завдань має сприяти формуванню професійного мислення, відповідального ставлення до психологічної інформації та готовності застосовувати набуті компетентності у майбутній практичній діяльності.

Очікуваним результатом опрацювання дисципліни є сформованість у здобувачів цілісного уявлення про розлади особистості та пов'язані з ними поведінкові феномени, здатності здійснювати їх психологічний аналіз, визначати потенційні фактори ризику та захисні ресурси, обґрунтовувати напрями профілактичної роботи та дотримуватися професійно-етичних вимог під час роботи з психологічно значущими явищами.

Основне призначення практичних занять з дисципліни «Діагностика та профілактика розладів особистості» полягає у формуванні здатності здобувачів освіти осмислювати теоретичний матеріал, застосовувати його для аналізу психологічних явищ і поведінкових проявів, визначати фактори ризику та захисні ресурси, а також розробляти обґрунтовані напрями психопрофілактичної роботи.

Завдання практичних занять передбачають

1. Опрацювання теоретичних положень - засвоєння основних понять, категорій, класифікацій, підходів та психологічних закономірностей, що стосуються розладів особистості та різних форм девіантної поведінки.
2. Визначення критеріїв норми та патології - аналіз особливостей нормативного й дезадаптивного функціонування особистості, розмежування індивідуальних особливостей, ситуативних реакцій та стійких порушень поведінки.
3. Порівняльно-аналітичні завдання - встановлення спільних і відмінних характеристик психологічних феноменів, систематизація інформації за визначеними критеріями та формулювання узагальнених висновків.
4. Аналіз психологічних кейсів - виявлення психологічної проблеми, визначення можливих факторів ризику, психологічних механізмів і наслідків, аналіз захисних ресурсів та обґрунтування професійно коректних напрямів реагування.
5. Розроблення структурно-логічних схем і класифікацій - систематизація проявів, чинників, механізмів та наслідків розладів і поведінкових відхилень.

6. Аналіз психопрофілактичних заходів - визначення мети, завдань, змісту та очікуваних результатів профілактичної роботи щодо різних форм дезадаптивної поведінки.

7. Розроблення профілактичних програм - формування комплексних програм профілактики, орієнтованих на різні вікові та соціальні групи, з урахуванням факторів ризику та захисних ресурсів.

8. Робота з науковими джерелами - пошук, опрацювання, аналіз та критична оцінка сучасної наукової інформації з проблем діагностики, профілактики та психологічного супроводу.

9. Формулювання професійних висновків - узагальнення отриманих результатів, визначення практичного значення опрацьованого матеріалу та обґрунтування можливостей його застосування у професійній діяльності.

10. Розвиток професійно-етичної компетентності - формування навичок коректного обговорення психологічних і психопатологічних явищ, дотримання принципів конфіденційності, недискримінації, поваги до людської гідності та відповідального використання психологічної інформації.

Під час виконання практичних завдань здобувачі повинні демонструвати не лише рівень засвоєння теоретичних знань, а й здатність аналізувати, порівнювати, узагальнювати, аргументувати, встановлювати причинно-наслідкові зв’язки та переносити теоретичні положення на практичні ситуації.

Виконання практичних занять з дисципліни «Діагностика та профілактика розладів особистості» ґрунтується на принципах академічної доброчесності, відповідальності, самостійності та етичності наукової й навчальної діяльності.

Під час виконання практичних завдань здобувачі освіти повинні дотримуватися таких принципів.

Самостійність навчальної діяльності - практичні роботи, аналітичні завдання, відповіді на запитання, кейси, таблиці, схеми та профілактичні програми мають виконуватися самостійно. Не допускається подання результатів роботи іншої особи як власних.

Академічне цитування та коректне використання джерел - у разі використання ідей, положень, статистичних даних, визначень, результатів досліджень або фрагментів тексту інших авторів необхідно зазначати відповідне джерело. Пряме цитування має бути оформлене відповідно до встановлених вимог.

Недопущення академічного плагіату - не допускається привласнення авторства на чужі тексти, ідеї, результати досліджень, аналітичні матеріали, схеми чи інші результати інтелектуальної діяльності без належного зазначення авторства та джерела.

Достовірність і правдивість інформації - під час виконання завдань необхідно використовувати достовірні та перевірені наукові джерела. Не допускається свідоме подання вигаданих, сфальсифікованих або викривлених даних як результатів дослідження чи навчальної роботи.

Відповідальне використання цифрових ресурсів та штучного інтелекту - цифрові ресурси, електронні бази даних та інструменти штучного інтелекту можуть використовуватися як допоміжні засоби навчальної діяльності відповідно до вимог закладу освіти. Здобувач повинен критично перевіряти отриману інформацію, усвідомлювати межі її достовірності та не подавати автоматично сформований матеріал без власного опрацювання як самостійний результат навчальної роботи.

Самостійність аналітичних висновків - під час аналізу психологічних кейсів, ситуацій і наукових положень здобувач повинен чітко відокремлювати власні висновки від положень, запозичених із наукових джерел. Особисті професійні судження мають бути логічно аргументованими та відповідати змісту завдання.

Дотримання професійної етики - під час роботи з темами, що стосуються психічного здоров'я, суїцидальної та аутоагресивної поведінки, залежностей, розладів харчової поведінки та інших психологічно чутливих явищ, необхідно використовувати коректну професійну лексику, уникати стигматизації, принизливих характеристик та категоричних суджень щодо конкретних осіб.

Збереження конфіденційності - під час аналізу практичних ситуацій не допускається розголошення персональних даних або іншої інформації, яка дає змогу ідентифікувати реальну особу без належних підстав. У навчальній роботі доцільно використовувати змодельовані або знеособлені ситуації.

Відповідальність за результати роботи - здобувач освіти несе особисту відповідальність за самостійність, достовірність, якість та академічну доброчесність виконаних ним завдань.

Дотримання принципів академічної доброчесності є необхідною умовою формування професійної компетентності майбутнього фахівця, розвитку культури наукової діяльності та забезпечення якості освітнього процесу.

Використання штучного інтелекту під час виконання практичних завдань допускається як допоміжний засіб за умови дотримання академічної доброчесності, самостійності, критичного оцінювання та перевірки достовірності отриманої інформації. Здобувач освіти несе відповідальність за зміст і якість роботи, має коректно зазначати використані джерела та, за потреби, факт використання ШІ. Не допускається подання згенерованого матеріалу як власного, використання недостовірної інформації чи введення конфіденційних персональних даних.

Практичне заняття 1
Поняття про розлади особистості

Мета заняття

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про поняття розладів особистості, критерії гармонійного та нормативного функціонування особистості, основні чинники ризику виникнення й загострення особистісних розладів, а також значення їх профілактики для збереження психічного здоров'я та забезпечення ефективної соціальної адаптації людини.

План

1. Характеристики гармонійного, нормального, нормативного поводження: збалансованість психічних процесів (на рівні властивостей темпераменту), адаптивність і самоактуалізація (на рівні характерологічних особливостей), духовність, відповідальність і совісність (на особистісному рівні).
2. Кризовий стан суспільства як одна із причин загострення й збільшення кількості розладів.
3. Значення профілактики розладів особистості для формування здоров'я людини

Перелік рекомендованих джерел: [4; 10; 16; 17]

Завдання заняття

1. Охарактеризувати основні критерії гармонійного, нормального та нормативного функціонування особистості на рівнях темпераменту, характеру та особистісної організації.
2. Проаналізувати взаємозв'язок між особливостями психічних процесів, адаптивністю, самоактуалізацією, відповідальністю та совісністю у структурі психологічно зрілої особистості.
3. Розкрити вплив соціально-психологічних чинників, зокрема кризових станів суспільства, на актуалізацію та загострення особистісних проблем.
4. Сформувати вміння розрізняти прояви нормативної поведінки, акцентуацій характеру та ознаки, що можуть свідчити про особистісну патологію.
5. Обґрунтувати значення ранньої профілактики особистісних розладів та формування психологічної культури як складових збереження психічного здоров'я людини.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам освіти рекомендується опрацювати основні поняття теми: «норма», «нормативність», «гармонійність особистості», «адаптивність», «самоактуалізація», «акцентуація характеру», «розлад особистості», «профілактика психічних розладів».

Особливу увагу необхідно звернути на те, що оцінювання особистості має здійснюватися комплексно, з урахуванням особливостей її емоційної, когнітивної, поведінкової та соціальної сфер. Доцільно проаналізувати відмінності між індивідуальною своєрідністю особистості та проявами, які можуть мати патологічний характер.

Під час розгляду питання про вплив кризового стану суспільства необхідно враховувати роль тривалого стресу, соціальної нестабільності, невизначеності, порушення звичних соціальних зв'язків та інших психосоціальних чинників.

Виконуючи практичні завдання, слід аргументувати власну позицію, використовувати наукову психологічну термінологію, спиратися на положення рекомендованих джерел та уникати категоричних діагностичних висновків щодо конкретних осіб. Особливу увагу необхідно приділяти профілактичному та психоосвітньому підходу.

Запитання для поточного контролю

1. Що розуміють під поняттям «норма» у психології?
2. У чому полягає відмінність між нормальним, нормативним та гармонійним функціонуванням особистості?
3. Які характеристики свідчать про збалансованість психічних процесів?
4. Що таке адаптивність особистості та яке її значення для психічного здоров'я?
5. Яку роль відіграє самоактуалізація у розвитку особистості?
6. Яке значення мають відповідальність, совісність і духовність у структурі зрілої особистості?
7. Що таке розлад особистості та які його основні характеристики?
8. Яким чином кризові соціальні умови можуть впливати на психологічний стан людини?
9. Які чинники можуть сприяти загостренню особистісних проблем?
10. У чому полягає значення профілактики розладів особистості для збереження психічного здоров'я?

Практичні завдання

Практичне завдання 1

«Критерії гармонійної особистості»

Скласти таблицю, у якій визначити основні характеристики гармонійного функціонування особистості на трьох рівнях:

Рівень	**Основні характеристики**	**Приклади прояву**
Темпераментальний	Збалансованість психічних процесів	Емоційна врівноваженість,

		адекватна реакція на ситуацію
Характерологічний	Адаптивність, самоактуалізація	Здатність до конструктивної взаємодії, саморозвитку

Методичні рекомендації

Під час виконання завдання необхідно визначити не менше 2–3 характеристик для кожного рівня та проілюструвати їх конкретними прикладами поведінки.

Практичне завдання 2.
«Норма – акцентуація – розлад»

Провести порівняльний аналіз трьох понять: *нормативна особистісна риса, акцентуація характеру, розлад особистості.*

Методичні рекомендації

Визначити критерії, за якими можна розмежувати зазначені поняття: стійкість проявів, інтенсивність, адаптивність, вплив на міжособистісні відносини та життєдіяльність. Результати подати у формі порівняльної таблиці. Необхідно підкреслити, що наявність окремої вираженої риси сама по собі не є підставою для встановлення психологічного чи психіатричного діагнозу.

Практичне завдання 3
Аналіз психосоціального кейсу

Ситуація

Людина тривалий час перебуває в умовах соціальної нестабільності та невизначеності. У неї спостерігаються підвищена тривожність, емоційна напруженість, труднощі у спілкуванні та зниження здатності до адаптації.

Завдання: визначити можливі психосоціальні чинники, які можуть впливати на стан людини, та запропонувати профілактичні заходи.

Методичні рекомендації

Аналізуючи ситуацію, необхідно розмежувати фактор ризику, тимчасову психологічну реакцію та стійкі особистісні порушення. Запропоновані профілактичні заходи мають бути спрямовані на підтримку психологічної стійкості, соціальної адаптації та своєчасне звернення по професійну допомогу.

Практичне завдання 4
«Кризове суспільство і особистість»

Проаналізувати вплив кризових соціальних умов на психологічне функціонування особистості.

Сформувати схему:

Кризові чинники → психологічне навантаження → зміни емоційного стану → поведінкові реакції → ризики дезадаптації → профілактичні ресурси.

Методичні рекомендації

Необхідно визначити щонайменше 4 кризові чинники та для кожного показати можливі психологічні наслідки й ресурси протидії. Висновок має містити узагальнення щодо ролі особистісних і соціальних ресурсів у підтриманні адаптивного функціонування.

Практичне завдання 5
«Профілактика як ресурс психічного здоров'я»

Розробити коротку програму профілактики особистісних розладів для молоді, яка містить 5–7 основних напрямів роботи.

Методичні рекомендації

Програма може передбачати такі напрями: психологічна просвіта, розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції, розвиток конструктивної комунікації, підвищення стресостійкості, формування навичок звернення по психологічну допомогу та розвиток соціальної підтримки.

У підсумку здобувач має обґрунтувати, чому профілактика є важливішою за реагування лише після виникнення виражених порушень, та визначити роль психолога у здійсненні профілактичної роботи.

Практичне заняття 2
Агресивна поведінка, аутоагресивна поведінка

Мета заняття

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про психологічні особливості агресивної та аутоагресивної поведінки, її основні види й форми, механізми виникнення та чинники ризику; сформувати здатність розпізнавати ознаки суїцидальної та парасуїцидальної поведінки, аналізувати їх у контексті психологічного стану особистості та визначати основні напрями профілактичної й психологічної допомоги.

План

1. Види та форми аутоагресивної поведінки.
2. Самогубства (суїцидальна поведінка) та самоушкодження (парасуїцидальна поведінка). Типи суїцидальної поведінки. Причини суїцидальної поведінки.
3. Форми самогубств. Мотиви поведінки психічно хворих і здорових людей.

Перелік рекомендованих джерел: [1; 2; 3; 9;14;15]

Завдання заняття

1. Розкрити сутність понять «агресивна поведінка», «аутоагресивна поведінка», «суїцидальна поведінка», «самоушкодження» та визначити їх взаємозв'язок.
2. Охарактеризувати основні види та форми аутоагресивної поведінки, їх психологічні прояви та можливі чинники ризику.
3. Проаналізувати особливості суїцидальної та парасуїцидальної поведінки, основні типи, причини та психологічні передумови їх виникнення.
4. Сформувати вміння виявляти потенційні ознаки підвищеного ризику аутоагресивної та суїцидальної поведінки й визначати необхідність своєчасного залучення фахової допомоги.
5. Обґрунтувати значення профілактики, психологічної підтримки та безпечної комунікації з особами, які демонструють аутоагресивні або суїцидальні прояви.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам освіти необхідно опрацювати основні поняття теми: агресія, агресивна поведінка, аутоагресія, аутоагресивна поведінка, самоушкодження, суїцидальна поведінка, суїцидальні наміри, парасуїцидальна поведінка, чинники ризику, захисні чинники, профілактика суїцидальної поведінки.

Особливу увагу необхідно приділити розмежуванню агресії, спрямованої на інших, та аутоагресії, спрямованої на себе, а також розумінню того, що самоушкоджувальна поведінка може мати різні психологічні функції та не в усіх випадках означає наявність суїцидального наміру.

Під час аналізу суїцидальної поведінки необхідно розглядати її як багатофакторне психологічне явище, на яке можуть впливати особистісні, емоційні, соціальні, сімейні та ситуативні чинники. Важливо уникати спрощених пояснень, стереотипізації та категоричних суджень щодо мотивів поведінки людини.

Під час виконання практичних завдань здобувачі мають використовувати коректну професійну термінологію, дотримуватися принципів конфіденційності, недискримінації та поваги до людської гідності.

Практичний аналіз ситуацій не передбачає самостійного встановлення психіатричного діагнозу. У випадках виявлення ознак безпосередньої загрози життю чи здоров'ю пріоритетним є забезпечення безпеки людини та звернення до відповідних фахівців і служб екстреної допомоги.

Запитання для поточного контролю

1. Що розуміють під поняттям агресивної поведінки?
2. У чому полягає психологічна сутність аутоагресивної поведінки?

3. Які основні види та форми аутоагресивної поведінки можна виокремити?

4. Чим відрізняються самоушкодження та суїцидальна поведінка?

5. Що розуміють під поняттям парасуїцидальної поведінки?

6. Які основні психологічні та соціальні чинники можуть підвищувати ризик суїцидальної поведінки?

7. Які ознаки можуть свідчити про підвищення суїцидального ризику?

8. Яке значення мають захисні чинники у профілактиці суїцидальної поведінки?

9. Які особливості психологічного спілкування з людиною, яка демонструє аутоагресивну або суїцидальну поведінку?

10. Яку роль відіграють психологічна профілактика та своєчасне звернення по професійну допомогу у запобіганні суїцидальній поведінці?

Практичне завдання 1
«Агресія та аутоагресія: порівняльний аналіз»

Скласти порівняльну таблицю понять «агресивна поведінка» та «аутоагресивна поведінка» за такими критеріями:

Критерій	**Агресивна поведінка**	**Аутоагресивна поведінка**
Спрямованість	На зовнішній об’єкт / інших осіб	На себе
Основні прояви	Вербальні, поведінкові, фізичні	Самопошкодження, саморуйнівна поведінка тощо
Можливі чинники	Фрустрація, конфлікт, емоційне напруження	Психологічна криза, емоційна дезрегуляція, травматичний досвід тощо

Методичні рекомендації

Визначити суттєві відмінності між двома видами поведінки, звертаючи увагу на її спрямованість, функції, прояви та можливі наслідки. Навести по 2–3 приклади для кожної категорії.

Практичне завдання 2
«Форми аутоагресивної поведінки»

Систематизувати основні форми аутоагресивної поведінки та визначити їх психологічні й соціальні прояви.

Методичні рекомендації

Результати доцільно подати у вигляді схеми або таблиці. Для кожної форми необхідно зазначити її загальну характеристику, можливі чинники ризику

та потенційні наслідки. Необхідно чітко розмежувати поняття самоушкодження та суїцидальної поведінки, не ототожнюючи їх.

Практичне завдання 3
Аналіз психологічного кейсу

Ситуація: молода людина після тривалого періоду емоційного напруження стала соціально ізольованою, втратила інтерес до звичних занять, висловлює почуття безнадійності та демонструє поведінкові зміни.

Завдання:

1. Визначити потенційні фактори ризику.
2. Визначити, які додаткові ознаки потребують особливої уваги.
3. Запропонувати алгоритм безпечної професійної взаємодії.
4. Визначити можливі захисні чинники.
5. Обґрунтувати необхідність своєчасного звернення по фахову допомогу.

Методичні рекомендації

Аналіз необхідно проводити без встановлення діагнозу. Основну увагу зосередити на оцінюванні безпеки, встановленні підтримувального контакту, недопущенні осуду та своєчасному залученні кваліфікованої допомоги.

Практичне завдання 4
«Чинники ризику та захисні чинники»

Скласти двоколонкову таблицю:

Чинники, що можуть підвищувати ризик | Захисні чинники

Визначити не менше 5 позицій у кожній категорії.

Методичні рекомендації

Доцільно розглянути особистісні, психологічні, сімейні, соціальні та ситуаційні чинники. У частині захисних чинників звернути увагу на соціальну підтримку, доступність психологічної та медичної допомоги, конструктивні стратегії подолання стресу, позитивні соціальні зв’язки та наявність життєвих перспектив.

Практичне завдання 5
«Профілактика аутоагресивної та суїцидальної поведінки»

Розробити профілактичну програму для студентської молоді, яка передбачає 5–7 основних заходів.

Програма може охоплювати: психологічну просвіту; формування навичок емоційної саморегуляції; розвиток стресостійкості; формування навичок звернення по психологічну допомогу; розвиток культури взаємної підтримки; підготовку фахівців до розпізнавання ознак ризику; формування доступної системи психологічної підтримки.

Методичні рекомендації

Для кожного заходу необхідно визначити мету, цільову групу, основний зміст та очікуваний результат. Під час розроблення програми слід дотримуватися принципів етичності, конфіденційності, недопущення стигматизації та пріоритетності безпеки людини. Особливу увагу необхідно приділити не лише реагуванню на кризові ситуації, а й первинній профілактиці та формуванню психологічної культури.

Практичне заняття 3
Зловживання речовинами, що викликають стан зміненої психічної діяльності

Мета заняття

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про психологічні особливості поведінки, пов'язаної зі зловживанням психоактивними речовинами, основні форми мотивації їх уживання та механізми формування залежної поведінки; розкрити роль особистісних і соціально-психологічних чинників у розвитку залежності та визначити особливості профілактики вживання психоактивних речовин, зокрема серед підлітків.

План

1. Види аномалій.
2. Тип поведінки наркозалежної особистості.
3. Особистісні фактори, що характерні для підлітків, які вживають психоактивні речовини.

Перелік рекомендованих джерел: [1; 2; 3; 6;10;16]

Завдання заняття

1. Розкрити сутність та основні психологічні характеристики поведінки, пов'язаної зі зловживанням психоактивними речовинами.
2. Охарактеризувати основні форми мотивації вживання алкоголю та наркотичних речовин: атарактичну, гедоністичну, субмісивну, мотивацію з гіперактивацією та псевдокультурну мотивацію.
3. Проаналізувати основні механізми формування та домінування алкогольної й наркотичної залежності, зокрема еволюційний, деструктивний та особистісно зумовлений механізми.
4. Визначити характерні психологічні та поведінкові особливості залежної особистості, а також роль особистісних аномалій у формуванні залежної поведінки.
5. Обґрунтувати значення ранньої профілактики вживання психоактивних речовин у підлітковому середовищі та визначити основні особистісні й соціально-психологічні чинники ризику.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам освіти необхідно опрацювати основні поняття теми: психоактивні речовини, залежна поведінка, адиктивна поведінка, психологічна залежність, фізіологічна залежність, мотивація вживання, фактори ризику, особистісні чинники, профілактика залежностей.

Особливу увагу необхідно звернути на розуміння залежної поведінки як складного біопсихосоціального явища, формування якого може бути зумовлене сукупністю особистісних, психологічних, соціальних та середовищних чинників. Необхідно уникати спрощеного трактування залежності виключно як прояву недостатньої сили волі або особистісної слабкості.

Під час опрацювання форм мотивації необхідно визначити психологічну спрямованість кожного виду мотивації та встановити, які потреби або очікування можуть лежати в її основі. Доцільно розглядати мотивацію не ізольовано, а в контексті конкретної життєвої ситуації та особливостей особистості.

Аналізуючи механізми домінування алкогольної та наркотичної залежності, необхідно розкрити взаємозв'язок між поведінковими стереотипами, особистісними особливостями, емоційною регуляцією та соціальним оточенням.

Особливу увагу слід приділити підлітковому віку як періоду підвищеної психологічної вразливості. Під час аналізу особистісних факторів необхідно враховувати потребу в самоствердженні, пошук власної ідентичності, вплив однолітків, труднощі емоційної саморегуляції, сімейні взаємини, схильність до ризикованої поведінки та особливості соціального середовища.

Практичні завдання рекомендується виконувати з використанням порівняльного, проблемно-аналітичного та кейс-методу. Висновки мають ґрунтуватися на наукових положеннях психології та містити аргументоване обґрунтування.

Запитання для поточного контролю

1. Що розуміють під поняттям залежної (адиктивної) поведінки?
2. Які основні психологічні та соціальні чинники можуть сприяти формуванню залежності від психоактивних речовин?
3. У чому полягає сутність атарактичної мотивації вживання психоактивних речовин?
4. Які особливості характерні для гедоністичної та субмісивної мотивації?
5. У чому полягає мотивація вживання психоактивних речовин, пов'язана з гіперактивацією?
6. Що таке псевдокультурна мотивація та яким чином вона може проявлятися?

7. Які основні механізми можуть сприяти формуванню та закріпленню залежної поведінки?

8. Які особистісні особливості можуть підвищувати ризик формування залежної поведінки?

9. Які психологічні та соціальні чинники підвищують ризик уживання психоактивних речовин у підлітковому віці?

10. Які основні напрями психологічної профілактики вживання психоактивних речовин серед підлітків?

Практичне завдання 1
«Мотивація вживання психоактивних речовин»

Скласти порівняльну таблицю основних форм мотивації:

Форма мотивації	**Загальна характеристика**	**Психологічна потреба**	**Можливі прояви**
Атарактична	Прагнення зменшити психоемоційне напруження	Потреба у зниженні дискомфорту	Намагання уникнути тривоги, напруження
Гедоністична	Прагнення отримати задоволення	Потреба в позитивних емоціях	Пошук приємних переживань
Субмісивна	Орієнтація на підпорядкування впливу групи	Потреба у прийнятті	Вживання під впливом однолітків
Гіперактиваційна	Прагнення підвищити активність або впевненість	Потреба в активації	Прагнення відчути енергію, сміливість

Методичні рекомендації

Порівняти форми мотивації за спрямованістю, психологічними потребами та очікуваним ефектом. Навести приклади типових життєвих ситуацій, у яких може проявлятися кожен вид мотивації.

Практичне завдання 2
«Механізми формування залежної поведінки»

Проаналізувати еволюційний, деструктивний та особистісно зумовлений механізми формування залежності.

Результати подати у формі схеми:

Чинник → психологічний механізм → зміна поведінки → закріплення поведінкового стереотипу → ризик формування залежності.

Методичні рекомендації:

Для кожного механізму визначити його сутність, можливі психологічні

передумови та роль у закріпленні залежної поведінки. Особливу увагу приділити взаємодії особистісних і середовищних чинників.

Практичне завдання 3
Аналіз психологічного кейсу

Ситуація: підліток почав регулярно проводити час у компанії однолітків, які вживають алкоголь. Спочатку він відмовлявся, однак поступово почав уживати разом із групою, пояснюючи це бажанням «бути своїм» і не відрізнятися від друзів.

Завдання:

1. Визначити можливу форму мотивації поведінки.
2. Виявити особистісні та соціальні фактори ризику.
3. Визначити роль групового впливу.
4. Охарактеризувати можливі психологічні наслідки закріплення такої поведінки.
5. Запропонувати напрями профілактичної роботи.

Методичні рекомендації

Під час аналізу необхідно розглядати ситуацію комплексно, враховуючи вікові особливості підлітка, потребу в приналежності до групи та особливості соціального оточення. Необхідно сформулювати профілактичні заходи, спрямовані не лише на припинення ризикованої поведінки, а й на формування альтернативних способів задоволення потреби у спілкуванні, самоствердженні та соціальному визнанні.

Практичне завдання 4
«Особистісні фактори ризику в підлітковому віці»

Скласти таблицю **«Особистісні фактори ризику – можливі прояви – профілактичні ресурси»**.

Для аналізу використати такі фактори:

- потреба в самоствердженні;
- низька стресостійкість;
- труднощі емоційної саморегуляції;
- імпульсивність;
- схильність до ризикованої поведінки;
- низька самооцінка;
- залежність від думки однолітків;
- труднощі соціальної адаптації.

Методичні рекомендації

Для кожного фактора визначити можливий механізм його впливу на ризиковану поведінку та запропонувати відповідний профілактичний ресурс. У висновку обґрунтувати необхідність комплексного підходу до профілактики.

Практичне завдання 5
«Програма профілактики залежної поведінки підлітків»

Розробити **мініпрограму психологічної профілактики вживання психоактивних речовин серед підлітків**, яка містить 5–7 заходів.

Програма може передбачати:

1. психологічну просвіту щодо наслідків уживання психоактивних речовин;
2. розвиток навичок емоційної саморегуляції;
3. формування критичного ставлення до соціальних стереотипів щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин;
4. розвиток навичок протидії груповому тиску;
5. формування конструктивних способів самоствердження;
6. розвиток стресостійкості та навичок подолання складних життєвих ситуацій;
7. залучення сім'ї та освітнього середовища до профілактичної роботи.

Методичні рекомендації:

Для кожного заходу необхідно визначити мету, цільову аудиторію, основний зміст, форму проведення та очікуваний результат. Профілактичну програму слід будувати на принципах раннього виявлення факторів ризику, психологічної підтримки, розвитку особистісних ресурсів та формування здорових моделей поведінки.

У підсумку здобувачі мають обґрунтувати положення про те, що ефективна профілактика залежної поведінки передбачає не лише інформування про негативні наслідки вживання психоактивних речовин, а й розвиток психологічних ресурсів особистості, соціальних навичок та конструктивних способів задоволення основних психологічних потреб.

Практичне заняття 4
Порушення харчової поведінки та її профілактика

Мета заняття

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про харчову поведінку як складову психічного та соціального функціонування особистості, основні види та клініко-психологічні прояви її порушень, зокрема нервової анорексії та нервової булімії; охарактеризувати психологічні, соціальні та біологічні чинники виникнення розладів харчової поведінки, особливості їх прояву в дитячому та підлітковому віці, а також визначити основні напрями профілактики, раннього виявлення та міждисциплінарної допомоги.

План

1. Нервова анорексія, характеристика. Стадії розвитку нервової анорексії.

2. Діагностичні критерії. Прояв нервової анорексії при патохарактерологічному і психопатологічному типах девіантної поведінки. Нервова булімія, характеристика.

3. Діагностичні критерії. Прагнення поїдати неїстівні предмети. Зіпсуття смаку.

4. Характер неестетичності й порушення стилю харчової поведінки. Профілактика.

Перелік рекомендованих джерел: [1; 2; 3; 6;10;16]

Завдання заняття

1. Розкрити сутність поняття «харчова поведінка» та охарактеризувати її основні нормативні й патологічні прояви.

2. Охарактеризувати нервову анорексію, нервову булімію та інші форми порушень харчової поведінки, визначити їх основні психологічні й поведінкові ознаки.

3. Проаналізувати основні етіологічні чинники та психологічні механізми розвитку розладів харчової поведінки, зокрема роль образу власного тіла, самооцінки, емоційної регуляції та соціокультурних впливів.

4. Сформувати вміння розпізнавати фактори ризику та можливі ранні прояви порушень харчової поведінки у дітей, підлітків і дорослих та визначати необхідність своєчасного звернення до фахівців.

5. Обґрунтувати значення профілактики, культури харчування, позитивного образу тіла та формування здорового ставлення до їжі як важливих складових збереження фізичного й психічного здоров’я.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам освіти необхідно опрацювати основні поняття теми: харчова поведінка, розлади харчової поведінки, нервова анорексія, нервова булімія, епізоди компульсивного переїдання, образ власного тіла, харчові обмеження, компенсаторна поведінка, фактори ризику, профілактика, психологічна допомога.

Особливу увагу необхідно приділити розумінню харчової поведінки як багатовимірного феномену, що охоплює не лише процес споживання їжі, а й ставлення людини до їжі, власного тіла, маси тіла, зовнішності, самооцінки та соціальних норм.

Під час вивчення нервової анорексії та нервової булімії необхідно розглянути їх основні психологічні й поведінкові характеристики, динаміку розвитку, фактори ризику та можливі наслідки для фізичного й психічного здоров’я. Доцільно звернути увагу на відмінності між нормативною турботою про здоров’я та зовнішність і поведінковими проявами, що набувають надмірного, стійкого та дезадаптивного характеру.

Розглядаючи діагностичні критерії, здобувачам освіти слід розуміти, що діагностика розладів харчової поведінки належить до компетенції відповідних медичних і психічних фахівців. Навчальний аналіз критеріїв спрямований на формування професійної спостережливості та здатності своєчасно помічати ознаки можливого порушення, а не на самостійну постановку діагнозу.

Вивчаючи етіологію та патогенез розладів харчової поведінки, необхідно враховувати біопсихосоціальну модель, яка передбачає взаємодію генетичних і фізіологічних особливостей, психологічних характеристик особистості, сімейних відносин, життєвих подій та соціокультурного середовища.

Під час аналізу особливостей РХП у дітей та підлітків необхідно звернути увагу на вікові особливості розвитку, формування самооцінки, вплив сім'ї та однолітків, соціальних мереж і культурних стандартів зовнішності.

Практичні завдання рекомендується виконувати із застосуванням порівняльного аналізу, кейс-методу, проблемно-аналітичного підходу та моделювання профілактичних заходів. У процесі роботи необхідно дотримуватися етичних принципів, уникати стигматизувальних висловлювань та не використовувати вагу чи зовнішність людини як самодостатню підставу для висновку про наявність розладу.

Запитання для поточного контролю

1. Що розуміють під поняттям **харчової поведінки**?
2. Які основні види порушень харчової поведінки можна виокремити?
3. Які основні психологічні та поведінкові характеристики нервової анорексії?
4. Які ознаки характерні для нервової булімії?
5. Яку роль відіграє **образ власного тіла** у формуванні розладів харчової поведінки?
6. Які психологічні, соціальні та біологічні фактори можуть сприяти розвитку РХП?
7. Яке значення мають самооцінка та емоційна регуляція у виникненні порушень харчової поведінки?
8. Які особливості РХП можуть спостерігатися у дітей та підлітків?
9. У чому полягають основні завдання діагностики та професійної допомоги при РХП?
10. Які основні напрями профілактики розладів харчової поведінки?

Практичне завдання 1
«Харчова поведінка: норма та порушення»

Скласти порівняльну таблицю **«Нормативна та порушена харчова поведінка»** за такими критеріями:

Критерій	**Нормативна харчова поведінка**	**Порушена харчова поведінка**

Ставлення до їжі	Гнучке та збалансоване	Надмірна заклопотаність їжею або її обмеженнями
Ставлення до тіла	Реалістичне сприйняття	Спотворене або надмірно критичне сприйняття
Контроль харчування	Адаптивний	Надмірний або компульсивний
Емоційна регуляція	Їжа не є основним способом регуляції емоцій	Їжа може використовуватися як основний засіб регуляції стану
Соціальне функціонування	Харчування не обмежує повсякденну активність	Харчова поведінка може порушувати навчання, роботу, спілкування

Методичні рекомендації

Визначити основні відмінності між нормативною та порушеною харчовою поведінкою. Навести приклади проявів, які можуть свідчити про необхідність додаткової психологічної чи медичної оцінки.

Практичне завдання 2
«Анорексія та булімія: порівняльна характеристика»

Провести порівняльний аналіз нервової анорексії та нервової булімії.

Доцільно використати такі критерії:

- характер ставлення до маси тіла;
- особливості харчової поведінки;
- ставлення до зовнішності;
- особливості емоційного стану;
- поведінкові прояви;
- можливі психологічні чинники;
- потенційні наслідки;
- напрями професійної допомоги.

Методичні рекомендації

Під час виконання завдання необхідно не просто перелічити ознаки, а встановити між ними причинно-наслідкові та функціональні зв’язки. Особливу увагу звернути на роль надмірної заклопотаності масою тіла та образом власного тіла.

Практичне завдання 3
Аналіз психологічного кейсу

Ситуація: підліток почав часто висловлювати незадоволення власною зовнішністю, суворо обмежує харчування, уникає спільних прийомів їжі та

постійно оцінює свою зовнішність. Близькі помічають зміни настрою, підвищену тривожність і соціальне відсторонення.

Завдання:

1. Визначити потенційні фактори ризику.
2. Виокремити поведінкові та психологічні ознаки, які потребують уваги.
3. Проаналізувати роль образу власного тіла та самооцінки.
4. Визначити можливі захисні фактори.
5. Запропонувати алгоритм професійно коректного реагування.

Методичні рекомендації

Необхідно утримуватися від самостійного встановлення діагнозу. У центрі аналізу мають бути раннє розпізнавання ризиків, підтримувальна комунікація, недопущення осуду та своєчасне спрямування до відповідних фахівців.

Практичне завдання 4
«Етіологічна модель розладів харчової поведінки»

Побудувати схему взаємодії чинників за моделлю:

Біологічні чинники → психологічні чинники → сімейні чинники → соціокультурний вплив → поведінкові зміни → закріплення порушеної харчової поведінки.

Для кожного блоку визначити не менше 3 можливих факторів.

Методичні рекомендації

Розглянути РХП як результат взаємодії декількох груп факторів, а не як наслідок однієї причини. Окремо проаналізувати роль соціальних стандартів зовнішності, коментарів щодо ваги та тіла, сімейних моделей харчування, труднощів емоційної регуляції та особливостей самооцінки.

Практичне завдання 5
«Профілактика розладів харчової поведінки»

Розробити мініпрограму профілактики РХП для підлітків та студентської молоді, яка включатиме 5–7 основних заходів.

Програма може передбачати:

1. формування культури та гігієни харчування;
2. розвиток позитивного та реалістичного образу власного тіла;
3. формування адекватної самооцінки;
4. розвиток навичок емоційної саморегуляції;
5. формування критичного ставлення до нереалістичних стандартів зовнішності;
6. психоосвіту щодо ознак і факторів ризику РХП;
7. інформування про можливості своєчасного звернення по професійну допомогу.

Методичні рекомендації

Для кожного профілактичного заходу визначити мету, цільову групу, зміст, форму реалізації та очікуваний результат. Особливу увагу приділити недопущенню стигматизації, порівняння зовнішності людей та надмірної концентрації на вазі як показнику здоров'я.

У підсумку здобувачі мають обґрунтувати положення про те, що профілактика розладів харчової поведінки повинна бути спрямована не лише на формування здорових харчових звичок, а й на розвиток психологічного благополуччя, адекватного образу власного тіла, емоційної компетентності та критичного ставлення до соціокультурних стереотипів щодо зовнішності й харчування.

Практичне заняття 5
Надцінні психологічні захоплення та їх профілактика. Надцінні психопатологічні захоплення та їх профілактика

Мета заняття

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про надцінні психологічні та психопатологічні захоплення, особливості їх виникнення, розвитку й прояву; розкрити відмінності між захопленням і потягом, визначити основні психологічні та поведінкові ознаки надмірної фіксації на певній діяльності чи об'єкті, охарактеризувати окремі форми порушень потягів і надцінних ідей та обґрунтувати основні напрями їх профілактики.

План

1. Трудоголізм та особливості його прояву. Надцінні захоплення Гемблінг, ознаки гемблінгу.
2. «Параноя здоров'я». Фанатизм та його види. Сектантство.
3. Синдром «філософської інтоксикації». Домінуючі (надцінні) або маячні ідеї. Сутяжницька діяльність, кверулянтство.
4. Розлади потягів: клептоманія, піроманія, дромомания, дипсоманія. Нав'язливі ритуали.
5. Рухові звички (патологічні звичні дії). Профілактика надцінних психопатологічних захоплень.

Перелік рекомендованих джерел: [1; 2; 3; 4;10;16;17]

Завдання заняття

1. Розкрити зміст понять «захоплення», «потяг», «надцінне психологічне захоплення» та «надцінне психопатологічне захоплення», визначити їх спільні та відмінні характеристики.
2. Охарактеризувати основні ознаки надцінних захоплень: тривалу концентрацію уваги, емоційну насиченість, зниження контролю над часом,

нехтування іншими видами діяльності та тенденцію до використання захоплення як способу уникнення психологічного дискомфорту.

3. Проаналізувати особливості прояву трудоголізму, гемблінгу, фанатизму, «параної здоров'я», сектантства та інших форм надмірної психологічної фіксації.

4. Сформувати вміння розмежовувати надмірну зацікавленість, стійке захоплення, дезадаптивну поведінку, порушення потягів та психопатологічні прояви.

5. Обґрунтувати значення профілактики надцінних захоплень, розвитку самоконтролю, балансу життєдіяльності, критичного мислення та своєчасного звернення по професійну допомогу.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття необхідно опрацювати основні поняття теми: захоплення, потяг, надцінна ідея, надцінне захоплення, залежна поведінка, дезадаптація, трудоголізм, гемблінг, фанатизм, кверулянтство, розлади потягів, нав'язливі дії, патологічні звички, профілактика.

Особливу увагу слід приділити розмежуванню нормативного захоплення та патологічної фіксації. Сам факт значної зацікавленості певною діяльністю не є ознакою психопатології. Під час аналізу необхідно враховувати інтенсивність і тривалість захоплення, здатність людини контролювати свою поведінку, збереження інших сфер життя, рівень соціального функціонування та можливі негативні наслідки.

Важливим критерієм аналізу є порушення балансу між різними сферами життєдіяльності. Слід звертати увагу на випадки, коли певне заняття поступово витісняє навчання, професійну діяльність, міжособистісні стосунки, відпочинок та інші значущі види активності.

Під час розгляду феномену «втечі від реальності» необхідно проаналізувати психологічні функції захоплення, зокрема можливість використання певної діяльності як способу уникнення тривоги, внутрішньої напруги, фрустрації чи життєвих труднощів.

Теми гемблінгу, фанатизму, сектантства, патологічних потягів та психопатологічних ідей доцільно розглядати з позицій психологічного аналізу та профілактики, не ототожнюючи окремі особливості поведінки з психіатричним діагнозом.

Під час виконання практичних завдань здобувачі мають використовувати наукову термінологію, наводити аргументовані приклади, визначати межу між нормативною варіативністю поведінки та її дезадаптивними проявами. У випадках, що передбачають ознаки психопатологічних порушень, необхідно наголошувати на необхідності професійної психологічної або медичної оцінки.

Запитання для поточного контролю

1. Що розуміють під поняттям «захоплення»?
2. Що таке потяг та у чому полягає його відмінність від захоплення?

3. Які ознаки характерні для надцінного психологічного захоплення?
4. У чому полягає феномен «втечі від реальності»?
5. Які психологічні особливості характерні для трудоголізму?
6. Що таке гемблінг і які поведінкові ознаки можуть свідчити про його дезадаптивний характер?
7. У чому полягають психологічні особливості фанатизму та його основних форм?
8. Що розуміють під надцінними та маячними ідеями?
9. Які основні форми розладів потягів можна виокремити?
10. Які основні напрями профілактики надцінних захоплень і дезадаптивних форм поведінки?

Практичне завдання 1
«Захоплення, надцінне захоплення та патологічний потяг»

Скласти порівняльну таблицю:

Критерій	**Нормативне захоплення**	**Надцінне захоплення**	**Патологічний потяг**
Контроль поведінки	Збережений	Частково знижується	Може бути істотно порушений
Зосередженість	Висока, але ситуативна	Стійка й тривала	Домінуюча
Інші сфери життя	Збережені	Можуть поступово відходити на другий план	Можуть суттєво занедбуватися
Емоційна насиченість	Позитивна	Виражена	Часто супроводжується напруженням або сильним потягом

Методичні рекомендації

Порівняти поняття за критеріями контролю, інтенсивності, тривалості, впливу на інші сфери життя та соціального функціонування. Звернути увагу на те, що межа між нормативним та дезадаптивним проявом визначається не лише інтенсивністю інтересу, а насамперед його впливом на життєдіяльність людини.

Практичне завдання 2
«Втеча від реальності та надмірна фіксація»

Проаналізувати ситуацію:

Ситуація: людина поступово збільшує кількість часу, який приділяє певному заняттю. Після психологічно складних подій вона майже повністю

занурюється в цю діяльність, уникає спілкування, скорочує відпочинок та інші повсякденні обов'язки.

Завдання:

1. Визначити потенційну психологічну функцію захоплення.
2. Проаналізувати ознаки втрати життєвого балансу.
3. Визначити можливі ризики дезадаптації.
4. Запропонувати профілактичні заходи.

Методичні рекомендації

Визначити, чи може діяльність виконувати функцію уникнення психологічного дискомфорту. Проаналізувати не саме захоплення, а **характер взаємодії людини із захопленням** та його вплив на інші сфери життя.

Практичне завдання 3
«Трудоголізм і гемблінг: порівняльний аналіз»

Провести порівняльний аналіз трудоголізму та гемблінгу як форм дезадаптивної поведінки.

Порівняти їх за критеріями:

- провідна мотивація;
- потреба у психологічному підкріпленні;
- особливості самоконтролю;
- вплив на сімейні та соціальні відносини;
- вплив на професійне та особисте функціонування;
- можливі негативні наслідки;
- профілактичні заходи.

Методичні рекомендації

Необхідно показати, що зовні соціально прийнятна діяльність також може набувати дезадаптивного характеру, якщо людина втрачає здатність контролювати її інтенсивність і систематично нехтує іншими сферами життя.

Практичне завдання 4
«Фанатизм, кверулянтство та надцінні ідеї»

Розподілити запропоновані приклади поведінки за категоріями:

нормативна зацікавленість - надмірна фіксація - надцінна ідея - потенційно психопатологічний прояв**.**

Для кожного прикладу визначити критерії, які обґрунтовують відповідне віднесення.

Методичні рекомендації

Під час виконання завдання необхідно звертати увагу на ступінь переконаності, критичність мислення, гнучкість поглядів, здатність до альтернативного аналізу, вплив переконань на поведінку та соціальне функціонування. Важливо не прирівнювати сильну життєву позицію, інтерес до певної сфери чи активну громадянську позицію до психопатології.

Практичне завдання 5
«Профілактика надцінних захоплень»

Розробити **мініпрограму психологічної профілактики надмірної фіксації на певній діяльності** для студентської молоді.

Програма має містити 5–7 заходів та може включати:

1. розвиток навичок самоспостереження та самоконтролю;
2. формування навичок ефективного планування часу;
3. підтримання балансу між навчанням, працею, відпочинком та соціальною взаємодією;
4. розвиток конструктивних способів подолання стресу;
5. формування критичного мислення та інформаційної гігієни;
6. розвиток емоційної саморегуляції;
7. психоосвіту щодо ранніх ознак дезадаптивної поведінки та можливостей звернення по допомогу.

Методичні рекомендації

Для кожного заходу визначити мету, цільову аудиторію, форму проведення, основний зміст та очікуваний результат. Під час розроблення програми особливу увагу приділити формуванню здатності людини зберігати баланс між особистими інтересами та іншими життєвими потребами.

У підсумку здобувачі мають обґрунтувати, що профілактика надцінних захоплень ґрунтується на розвитку саморегуляції, критичного мислення, психологічної гнучкості, збалансованого способу життя та своєчасному виявленні ознак дезадаптації.

Практичне заняття 6
Комунікативні розлади

Мета заняття

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про комунікативні розлади та комунікативні девіації, їх основні види, психологічні механізми й особливості прояву; розкрити специфіку аутистичної, конформної, гіпертовариської, фобічної та інших форм порушеної комунікативної поведінки, а також визначити основні напрями психологічної профілактики та підтримки конструктивної міжособистісної взаємодії.

План

1. Види комунікативних розладів.
2. Аутистична поведінка (вибір самітності, аскетизму, пустельнічества), конформна поведінка, гіпертовариськість, вербальна поведінка з перевагою псевдології, фобічна поведінка, ревнощі, нігілізм, крусадерство, т.зв. вегетативність.
3. Особливості видів комунікативних розладів.

Перелік рекомендованих джерел: [3; 4; 5; 17]

Завдання заняття

1. Розкрити зміст поняття «комунікативні розлади» та визначити основні підходи до класифікації їх видів і форм.
2. Охарактеризувати особливості аутистичної, конформної, гіпертовариської, фобічної та інших форм комунікативної поведінки, зазначених у плані заняття.
3. Проаналізувати психологічні чинники виникнення та закріплення порушених моделей міжособистісної взаємодії.
4. Сформувати вміння розмежовувати індивідуальний стиль спілкування, ситуативні комунікативні труднощі, стійкі дезадаптивні моделі та прояви, що можуть потребувати професійної психологічної або медичної оцінки.
5. Обґрунтувати значення психологічної профілактики, розвитку комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції та конструктивної взаємодії для запобігання комунікативній дезадаптації.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам освіти необхідно опрацювати основні поняття теми: комунікація, міжособистісна взаємодія, комунікативна поведінка, комунікативні труднощі, комунікативна девіація, комунікативний бар'єр, соціальна ізоляція, конформність, гіпертовариськість, фобічна поведінка, комунікативна дезадаптація.

Особливу увагу слід звернути на те, що індивідуальна своєрідність спілкування сама по собі не є патологією. Прагнення до усамітнення, стриманість, обмежене коло соціальних контактів або, навпаки, висока товариськість можуть бути варіантами індивідуального стилю за умови збереження адаптивності та здатності людини функціонувати відповідно до вимог життєвої ситуації.

Під час аналізу аутистичної поведінки необхідно розмежовувати потребу в усамітненні як особистісну особливість та стійку соціальну ізоляцію, яка супроводжується суттєвими труднощами адаптації. Аналогічно, конформність необхідно розглядати не лише як негативне явище, а як спектр поведінкових реакцій, які можуть набувати дезадаптивного характеру за умов надмірної залежності від думки або оцінки групи.

Під час розгляду псевдологічної або неправдивої вербальної поведінки важливо аналізувати функцію комунікативної поведінки, її мотиви, частоту, стійкість та наслідки для міжособистісних відносин. Необхідно уникати категоричних оцінок особистості на підставі окремого факту неправдивого повідомлення.

Такі поняття, як нігілізм, крусадерство та «вегетативність», доцільно розглядати в межах тієї теоретичної концепції, у якій вони використовуються в навчальній дисципліні. Водночас під час практичного аналізу необхідно чітко

розмежовувати опис поведінкового феномену та клінічну психопатологічну оцінку.

Практичні завдання слід виконувати із застосуванням порівняльного аналізу, кейс-методу, проблемно-ситуативного аналізу та моделювання конструктивної комунікації. Висновки мають бути аргументованими, базуватися на психологічних закономірностях та враховувати соціальний контекст поведінки.

Запитання для поточного контролю

1. Що розуміють під поняттям комунікативних розладів?
2. Які основні види комунікативних девіацій можна виокремити?
3. У чому полягають психологічні особливості аутистичної поведінки?
4. Які особливості характерні для конформної поведінки?
5. Що таке гіпертовариськість і у яких випадках вона може набувати дезадаптивного характеру?
6. У чому полягають особливості вербальної поведінки з перевагою псевдології?
7. Які психологічні механізми можуть лежати в основі фобічної поведінки у сфері спілкування?
8. Як ревнощі, нігілістичні установки або надмірна боротьба за певні переконання можуть впливати на міжособистісну взаємодію?
9. За якими критеріями можна розмежувати індивідуальний стиль спілкування та комунікативну дезадаптацію?
10. Які основні напрями психологічної профілактики комунікативних розладів і девіацій?

Практичне завдання 1
«Види комунікативної поведінки»

Скласти порівняльну таблицю основних видів комунікативної поведінки.

Вид поведінки	**Основна характеристика**	**Можливі психологічні чинники**	**Ризики дезадаптації**
Аутистична	Тенденція до обмеження соціальних контактів	Потреба в усамітненні, труднощі соціальної взаємодії	Соціальна ізоляція
Конформна	Надмірна орієнтація на думку групи	Потреба у прийнятті, страх відторгнення	Втрата автономності
Гіпертовариська	Надмірна потреба в контактах	Потреба у схваленні,	Порушення особистих меж

		підвищена комунікативна активність	
Фобічна	Уникнення комунікативних ситуацій через страх	Тривожність, страх оцінювання	Соціальне обмеження
Псевдологічна	Систематичне використання неправдивих повідомлень	Потреба в самопрезентації, уникнення відповідальності тощо	Руйнування довіри

Методичні рекомендації:

Порівняти зазначені форми за спрямованістю поведінки, характером комунікативної потреби, особливостями взаємодії з іншими та можливими наслідками. Обов'язково врахувати, що окрема поведінкова ознака не є достатньою для встановлення патологічного характеру поведінки.

Практичне завдання 2
«Норма чи комунікативна дезадаптація?»

Проаналізувати запропоновані ситуації та визначити, до якої категорії вони найбільшою мірою належать:

нормативна індивідуальна особливість - ситуативна комунікативна труднощa - дезадаптивна модель - потреба у професійній оцінці.

Ситуації для аналізу:

1. Студент віддає перевагу невеликому колу друзів і не любить великі компанії.
2. Людина уникає публічних виступів через сильний страх негативної оцінки.
3. Працівник погоджується з будь-якою думкою колег, навіть коли вона суперечить його власній позиції.
4. Особа постійно перебиває співрозмовників і прагне бути центром уваги.
5. Людина систематично вигадує історії про себе, що суттєво впливають на її стосунки з іншими.

Методичні рекомендації

Для кожної ситуації визначити ступінь стійкості поведінки, її функціональність, вплив на соціальні зв'язки та повсякденне життя. Обґрунтувати свій висновок.

Практичне завдання 3

Аналіз психологічного кейсу

Ситуація: студент уникає більшості соціальних заходів, рідко висловлює власну думку в групі, побоюється критики та часто погоджується з позицією більшості. Після комунікативних ситуацій тривалий час переживає через можливі негативні оцінки з боку інших.

Завдання:

1. Визначити основні особливості комунікативної поведінки.
2. Проаналізувати можливі психологічні чинники такої поведінки.
3. Визначити потенційні ризики для соціальної адаптації.
4. Виявити можливі ресурси особистості.
5. Запропонувати напрями психологічної підтримки.

Методичні рекомендації

Необхідно розглянути взаємозв'язок між соціальною поведінкою, самооцінкою, страхом негативного оцінювання та потребою в соціальному схваленні. Рекомендації мають бути спрямовані на поступове формування впевненості у комунікації, розвиток навичок самопрезентації та конструктивного реагування на зворотний зв'язок.

Практичне завдання 4

«Комунікативні бар'єри та шляхи їх подолання»

Визначити основні бар'єри ефективної комунікації та запропонувати способи їх подолання.

Комунікативний бар'єр	**Можливий прояв**	**Напрям психологічної корекції / профілактики**
Страх оцінювання	Уникнення висловлення думки	Розвиток упевненості та навичок самопрезентації
Надмірний конформізм	Некритичне прийняття чужої позиції	Розвиток автономності та критичного мислення
Порушення особистих меж	Надмірна нав'язливість	Формування навичок самоконтролю та поваги до меж
Соціальне уникнення	Обмеження контактів	Поступове розширення соціальної активності

Методичні рекомендації

Для кожного бар'єра визначити його психологічну основу, можливі наслідки та конкретний профілактичний або корекційний напрям. Запропоновані заходи мають бути реалістичними та орієнтованими на розвиток конструктивної комунікативної поведінки.

Практичне завдання 5
«Профілактика комунікативних девіацій»

Розробити **мініпрограму психологічної профілактики комунікативної дезадаптації серед студентської молоді**, яка містить 5–7 основних заходів.

Програма може передбачати:

1. розвиток комунікативної компетентності;
2. формування навичок активного слухання;
3. розвиток емоційної саморегуляції;
4. формування асертивної поведінки;
5. розвиток навичок конструктивного розв’язання конфліктів;
6. формування адекватної самооцінки та впевненості у спілкуванні;
7. психоосвіту щодо особистих меж, соціальної підтримки та своєчасного звернення по психологічну допомогу.

Методичні рекомендації

Для кожного заходу визначити мету, цільову групу, форму проведення, зміст та очікуваний результат. Особливу увагу приділити формуванню здатності підтримувати баланс між потребою у самотності та потребою в соціальній взаємодії, а також умінню відстоювати власну позицію без порушення прав інших.

У підсумку здобувачі мають обґрунтувати, що профілактика комунікативної дезадаптації передбачає розвиток соціально-психологічної компетентності, емоційної зрілості, автономності, навичок конструктивної взаємодії та здатності адаптивно реагувати на різноманітні комунікативні ситуації.

Критерії оцінювання навчальних завдань
Запитання поточного контролю

Оцінка «відмінно» виставляється за повну, точну, змістовну та аргументовану відповідь, що демонструє ґрунтовне розуміння теоретичного матеріалу, правильне використання психологічної термінології та вміння наводити доречні приклади.

«Добре» - за правильну відповідь із незначними неточностями, недостатньою деталізацією або неповним обґрунтуванням окремих положень.

«Задовільно» - за часткову відповідь, що відображає лише основний зміст питання, містить окремі помилки та недостатньо розкриває сутність поняття.

«Незадовільно» - за відсутність відповіді, суттєві змістові помилки, нерозуміння основних понять або неправильне трактування матеріалу.

Порівняльна таблиця

Оцінка «відмінно» передбачає повне та системне заповнення таблиці, правильне визначення критеріїв порівняння, точність характеристик, використання професійної термінології та наведення змістовних прикладів.

«Добре» - за загалом правильне виконання із незначними пропусками, неточностями або недостатньо деталізованими характеристиками.

«Задовільно» - за часткове виконання таблиці, поверхове висвітлення окремих критеріїв, наявність помилок або відсутність достатньої аргументації.

«Незадовільно» - якщо таблиця не виконана, містить істотні змістові помилки або не відповідає змісту завдання.

Схема або класифікація

Оцінка «відмінно» виставляється за логічну, структуровану та змістовно обґрунтовану схему, яка відображає не лише перелік понять, а й взаємозв'язки між ними.

«Добре» - за правильну загальну структуру з окремими недоліками у встановленні зв'язків або недостатньо повним розкриттям окремих елементів.

«Задовільно» - за схематичне відображення основного матеріалу без достатньої систематизації та пояснення взаємозв'язків.

«Незадовільно» - за відсутність схеми або істотну неправильність її змісту та структури.

Аналіз психологічного кейсу

Оцінка «відмінно» передбачає комплексний та глибокий аналіз ситуації, правильне визначення психологічної проблеми, факторів ризику, можливих механізмів і наслідків, а також формулювання обґрунтованих професійних рекомендацій.

«Добре» - за правильне визначення основних проблем і факторів із незначною недостатністю аналізу або аргументації.

«Задовільно» - за поверховий аналіз, виявлення лише окремих аспектів ситуації та загальні, недостатньо обґрунтовані висновки.

«Незадовільно» - за неправильне визначення проблеми, необґрунтовані висновки, істотні помилки або відсутність аналізу.

Практичне аналітичне завдання

Оцінка «відмінно» виставляється за самостійний, послідовний, критично осмислений аналіз із належним застосуванням теоретичних положень до практичної ситуації.

«Добре» - за змістовно правильний аналіз, який, однак, має окремі недоліки в аргументації, глибині або повноті.

«Задовільно» - за переважно описовий характер відповіді, недостатню самостійність та обмежене застосування теоретичних положень.

«Незадовільно» - за відсутність аналітичного опрацювання, суттєві помилки або невідповідність відповіді поставленому завданню.

Розроблення профілактичної програми

Оцінка «відмінно» передбачає чітке визначення мети, цільової групи, завдань, змісту профілактичних заходів, форм їх реалізації та очікуваних результатів; програма має бути логічною, науково обґрунтованою та практично придатною.

«Добре» - за правильно розроблену програму, у якій основні компоненти визначено, але окремі положення недостатньо конкретизовано або обґрунтовано.

«Задовільно» - за фрагментарну програму із загальними рекомендаціями, недостатньо чіткою структурою та частковим визначенням очікуваних результатів.

«Незадовільно» - за відсутність програми, її істотну неповноту або невідповідність змісту теми.

Усна презентація або захист практичної роботи

Оцінка «відмінно» передбачає чіткий, послідовний і аргументований виклад матеріалу, вільне володіння термінологією, здатність відповідати на додаткові запитання та обґрунтовувати власні висновки.

«Добре» - за змістовний виступ із незначними неточностями або труднощами під час відповідей на окремі запитання.

«Задовільно» - за фрагментарний виклад, недостатню аргументованість та часткове володіння матеріалом.

«Незадовільно» - за відсутність розуміння змісту роботи, істотні помилки або неспроможність пояснити отримані результати.

Загальний підхід до оцінювання

Для всіх практичних завдань доцільно враховувати п’ять основних критеріїв:

1. Теоретична правильність - відповідність змісту науковим положенням психології.

2. Повнота виконання - охоплення всіх компонентів завдання.

3. Аналітичність - здатність пояснювати, порівнювати, узагальнювати та встановлювати зв’язки.

4. Аргументованість - обґрунтованість висновків і запропонованих рішень.

5. Академічність оформлення - логічність, послідовність, використання професійної термінології та дотримання вимог до виконання практичної роботи.

Перелік рекомендованих джерел

Базова

1. Бондарчук О. І., Вакуліч Т. М. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2010. 230 с.
2. Віденєєв І. О. Психологія девіантної поведінки : конспект лекцій. Харків : Харківська державна академія культури, 2024. 81с. https://repository.ac.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/d827eff2-b955-4445-a13f-acf5ddccf858/content
3. Джежик О. В., Король К. М. Психологія девіантної поведінки : навч.-метод. посіб. для здобув. першого (бакалавр.) рівня вищої освіти спец. 053 «Психологія» / С4 «Психологія». Одеса : Нац. ун-т «Одеська юрид. академія», 2025. 99 с. https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/56fb3243-3314-4cd2-a79f-19ced19fc558/content
4. Колосович О. С., Угрин О. Г. Основи клінічної та патопсихології : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. https://emed.library.gov.ua/suchasna-medytsyna/osnovy-klinichnoi-ta-patopsykholohii-2/?utm_source=chatgpt.com
5. Коваль-Бардаш Л. В., Компанець Н. М. Включення дітей з особливими потребами у соціальне середовище: особливості формування комунікації та подолання поведінкових розладів : навчально-методичний посібник. Компанець Н.М., Коваль-Бардаш Л.В. – К.:2020. https://ispukr.org.ua/?p=11775&utm_source=chatgpt.com
6. Максименко С. Д., Кокун О. М. та ін. Українське лонгітюдне дослідження (ULS): методичні рекомендації з використання психодіагностичних інструментів третьої хвилі дослідження. Київ–Харків : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 77 с. https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6a2bce11-15a6-4e90-b18b-0bc5ff9e2b59/content
7. Максименко С. Д., Кокун О. М. та ін. Українське лонгітюдне дослідження (ULS): методичні рекомендації з використання психодіагностичних інструментів другої хвилі дослідження. Київ–Харків : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 72 с. https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0d217b6d-bd98-4ddf-9061-bfe5e3448243/content
8. Максименко С. Д., Даниленко Г. М. та ін. Українське лонгітюдне дослідження (ULS): методичні рекомендації з використання психодіагностичних інструментів першої хвилі дослідження. Київ–Харків : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 68 с. https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1dc5de85-f375-4210-bc6b-439fa7bf6021/content
9. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. Київ : Каравела, 2025. 711 с.
10. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2014. 192 с. https://surl.li/uwzzox

Допоміжна

11. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз причин виникнення порушень харчової поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/822/777

12. Ковальчук З. Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 2019. *2*, 91-98. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-13

13. Смутчак С. Аналіз психологічних особливостей молоді з порушеннями харчової поведінки. *Bulletin of Postgraduate education: Series «Social and Behavioral Sciences; Management and Administration»*. 2024. С.100-124 https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spnma/article/view/769/1683

14. Чернобровкіна В. А., Сіквеленд Й., Лорентцен К. Е. А. Суїцидологія і превенція суїциду : методичні матеріали до навчального курсу : навч.-метод. посіб. Київ : Дискурсус, 2022. 78 с. https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e17b1e7c-988d-4a71-b597-b1dde1bcfdbc/content

15. Шемчук О., Шемчук В., Торчевський Р. Психолого-педагогічний погляд на проблему девіантної поведінки військовослужбовців в умовах російсько-української війни. *Військова освіта*. 2023. № 48. С. 308–322. https://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/294884/287715

16. Шинкаренко І. О., Диса О. В. Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник. Дніпро : ДДУВС, 2024. https://surl.li/arqlzq

17. World Health Organization. *Clinical Descriptions and Diagnostic Requirements for ICD-11 Mental, Behavioural and Neurodevelopmental Disorders (CDDR)*. Geneva : World Health Organization, 2024. 852 phttps://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/dcf73611-9e0f-4d5c-85f6-85a58b0da6de/content

Інформаційні ресурси

Веб сторінка МДУ: www.msu.edu.ua

Moodle page: Курс: Діагностика і профілактика розладів особистості | Moodle-MSU

Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua

Електронна бібліотека НПН України http://lib.iitta.gov.ua

Навчально-методичне видання

Діагностика і профілактика розладів особистості

Практикум
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Спеціальності С4 Психологія
Укладач Б.В. Барчі

Тираж 10 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 4916 від 16.06.2015 р.

Редакційно-видавничий відділ МДУ,
89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26
тел./факс +380-3131-21109
Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua
E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua
Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: http://dspace.msu.edu.ua:8080
Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: http://msu.edu.ua/library/